

HELSINGIN YLIOPISTON KOULUTUS- JA KEHITTÄMISKESKUS PALMENIA

Erika Aalto: Terveyskontrollipalvelun vaikuttavuus ja laatu

Apteekkifarmasian erikoistumisopinnot proviisoreille, PD

Projektityö, 47 s., 7 liitettä (15 s.)

Projektityön ohjaaja: apteekkari, FaL, eMBA Anne Kanerva

Maaliskuu 2015

TIIVISTELMÄ

Itsehoitoa tukeva, terveyttä edistävä ja sairauksien ehkäisyyn tähtäävä neuvonta apteekeissa lisääntyy. Ihmisten vastuu omasta terveydestään kasvaa, ja tietoa ja terveystiedon tulkintaa haetaan yhä enemmän apteekeista. Apteekkien uusista palveluista yleistyvät sellaiset testit ja mittaukset, joita käytetään lääkehoitojen seurannassa, terveyden edistämisessä ja kansansairauksien seulonnassa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko apteekin suorittamalla, maksullisella Terveyskontrolli -palvelulla vaikutusta henkilöiden terveyteen ja elämänlaatuun. Palvelun vaikuttavuutta tutkittiin kliinisin ja elämänlaadullisin mittarein. Lisäksi selvitettiin miten asiakas oli kokenut annetun palvelun laadun.

Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä yli kaksi kolmasosaa (73%) muuttivat elämäntapojaan muuttamalla päivittäistä ruokavaliotaan ja/tai viikoittaista liikuntamääräänsä niin, että muutokset edistivät heidän terveyttään. Kahdella henkilöllä muutokset olivat merkittävät.

Suurin osa (91%) tutkimukseen osallistuneista piti annettua neuvontaa asiantuntevana ja oleellisena heidän hyvinvointinsa kannalta. He kokivat saaneensa neuvoista hyötyä.

Terveyskontrollipalvelu vaatii palvelua toteuttavalta farmaseutilta vankkaa osaamista ravinto- ja liikunta-asioissa ja valmentavan, motivoivan ohjaustyylin hallinnassa. Oleellista palvelun vaikuttavuuden kannalta on se, että palvelua tuottava farmaseutti löytää asiakkaan merkittävimmän(t) terveysongelman(t), löytää mahdollisuuden vaikuttaa siihen ja osaa haastattelun perusteella kuulostella asiakkaan muutosvalmiutta elämäntapamuutokseen. On myös tärkeää löytää yhdessä asiakkaan kanssa konkreettiset tavoitteet, joihin hän on motivoitunut sitoutumaan. Muutostavoitteet tulee asettaa selkeästi ja antaa ne kirjallisena asiakkaan mukaan. Heti ensimmäisellä käynnillä on hyvä selvittää muutostuen tarve ja asettaa sen mukaisesti seuranta-käynnit. Myös aiemmat elämäntapamuutosyritykset on hyvä selvittää.

AVAINSANAT: palvelu, terveyden edistäminen, elämäntapamuutos, muutosvalmius